

令和5年10月分小学校給食献立表

10月は、秋に収穫した新米や食材を取り入れ、秋の味覚を知らせます。
また、目の愛護デーにちなんで、目によい食品を取り入れています。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
2	月	ナン(けんさんこむぎこ)ぎゅうにゅう ビーンズカレー とうもろこし ミックスフルーツ	☆ナン ミックスビーンズ じゃがいも レンズまめ こむぎこ あぶら マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん たまねぎ りんご ほしぶどう みかん(シロップづけ) パインアップル(かん) おうとう(かん) とうもろこし	668	23.1	19.8
ナンは、インドや中近東など広い地域で食べられているパンの仲間です。タンドールとよばれる大きなかまに貼り付けて焼き上げます。								
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう ちょうかつきんぴらごぼう さかなだんごのすましじる	★むぎごはん ごま あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ★くきわかめ さかなすりみだんご とうふ	にんじん ごぼう こまつな たまねぎ はくさい	627	25.8	15.9
腸内環境を整えるのに役立つ食物せんいを多く含むおむぎわかめや、発酵食品のしょうゆ麺(こうじ)を使ったきんぴらです。								
4	水	くろぎとうパン ぎゅうにゅう シューマイ だいがくいも はるさめスープ	くろぎとうパン さつまいも さとう あぶら はるさめ	☆ぎゅうにゅう シューマイ うずらたまご	にんじん たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	606	20.1	20.8
油で揚げたさつまいもに、砂糖やしょうゆで作るあめをからませた大学いもを、よくかんで食べましょう。								
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに もやしのごまずあえ ぶたじる	★ごはん さんおんとう さとう ごま さといも	☆ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ	しょうが ☆もやし にんじん だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	703	27.8	24.7
さんまは、夏から秋が旬(しゅん)の魚です。脳細胞を活性化させ、記憶力や集中力を高める働きをするDHAが多く含まれています。								
6	金	ビビンバふうどんぶり ぎゅうにゅう あいのしまさんわかめとうふのスープ かぼちゃプリン	★ごはん さとう あぶら かぼちゃプリン	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とうふ ★わかめ	★こまつな しょうが ☆もやし たまねぎ しろねぎ	666	23.4	24.0
ビビンバは、ご飯にナムル、肉、卵などをのせて、コチュジャンとよく混ぜて食べるかん国料理です。かん国語で「ビビム」は混ぜる、「パプ」はご飯を意味します。								
10	火	ごはん ぎゅうにゅう レバーのケチャップに やさしいソテー ごもくスープ	★ごはん さとう あぶら	☆ぎゅうにゅう とりレバー かまぼ こうずらたまご	しょうが にんじん ☆キャベツ こまつな	629	27.2	18.6
レバーや緑黄色野菜に多く含まれているビタミンAには、目の健康を保つ働きがあります。								
11	水	チキンサンド(せわりパン) ぎゅうにゅう きのこのチーズクリームスープ	せわりパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン シュレットチーズ だっしふんにゅう	☆キャベツ にんじん たまねぎ ☆shimeji mushrooms(しめじ) エリンギ	628	30.5	23.1
英語で「shimeji mushrooms」と表すしめじには、こんぶと同じうま味成分の「グルタミン酸」が多く含まれています。								
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら きりぼしだいこんとひじきのいために あつあげのみそじる	★ごはん あぶら さんおんとう じゃがいも	☆ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら(こもち) てんぷら ひじき あつあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ	647	21.7	20.1
太陽の光に当てて乾燥させて作る切り干しだいこんは、生のだいこんと比べて水分が少なく、栄養素やうまみがぎょう縮されています。								
13	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう チョコだいたいずクリーム やきうどん にんじんシリシリ(ごまいり)	ちいさいパン チョコだいたいずクリーム かんめん あぶら ごま	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら かつおぶし まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ ☆キャベツ しろねぎ	623	24.2	25.4
焼うどんは、小倉北区魚町にある食堂の「だるま堂」が発しょうの料理です。今では色々な地域で食べられています。								
16	月	ライむぎパン ぎゅうにゅう ブルーベリージャム ポテトイリス克蘭ブルエッグ ベーコンいりとうにゅうスープ	ライむぎパン じゃがいも ブルーベリージャム マーガリン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	708	28.5	29.9
大豆から作られる豆乳には、成長期に必要なたんぱく質や鉄が多く含まれています。								

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質			
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちようしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g			
								ひとくちメモ			
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ジヤチャンドウフ、ふうあつあげのいためもの かいそうごまサラダ 新献立	★ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ かいそうミックス	にんじん こまつな たまねぎ きくらげ ☆キャベツ どうもろこし(かん) ★たけのこ	632	25.7	20.9	ジヤチャンドウフは、中国語で「家庭でよく食べられる豆ふ料理」という意味の、中国の四川省で生まれた家庭料理です。		
18	水	ちいさいパン ぎゅうにゅう なしジャム ぶたにくうどん やさしいアーモンドいため	ちいさいパン なしジャム かんめん さとう アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ★わかめ	しろねぎ たまねぎ ★こまつな ☆キャベツ	586	24.3	17.3	小松菜は、色が美しく、くせがないため、炒め物やおひたし、汁物などいろいろな料理に使われます。		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ゆかりあえ なめこのみそしる 食育の日 和食献立	★ごはん でんぷん あぶら	☆ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ	しょうが しそ キャベツ ★みずな なめこ たまねぎ	745	29.3	28.0	しょうゆで下味をつけて揚げたたつた揚げは、紅葉の名所として知られる竜田川(たつたがわ)の名前に由来しています。		
20	金	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものふくめに あおのりキャベツ いりことだいずのからめあえ	★ごはん じゃがいも さとう さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく あおのり だいず いりこ	にんじん さやいんげん たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	648	23.2	18.0	牛肉は、おいしだけでなく、良質なたんぱく質や鉄、亜鉛などを豊富にふくむ、栄養バランスに優れた食材です。		
23	月	パン ぎゅうにゅう はちみつマーガリン ポークビーンズ アーモンドサラダ	パン はちみつマーガリン じゃがいも あぶら アーモンド	☆ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ふんまつチーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース ☆キャベツ	645	27.5	26.4	給食でもおなじみのポークビーンズは、豚肉と大豆、野菜をケチャップで味付けて煮こんで作る、アメリカの代表的な家庭料理です。		
24	火	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのかばやき さつまじる みかん 南九州市交流献立	★ごはん でんぷん こむぎこ さとう あぶら さつまいも	☆ぎゅうにゅう けいにく きびなご(こもち) みそ	しょうが にんじん ★みずな だいこん こんにやく ごぼう しろねぎ ほししいたけ ☆みかん	647	23.3	13.7	新鮮なきびなごが入る鹿児島県では、手開きでさしみにしたきびなごを菊の花のように美しくもりつけて、酢みそをつけて食べます。		
25	水	キャロットパン ぎゅうにゅう グリーンシチュー イタリアンドレッシングサラダ	キャロットパン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく だっしふんにゅう	にんじん ★こまつな たまねぎ ☆キャベツ ☆shimeji mushrooms(しめじ) どうもろこし(かん)	646	23.2	28.4	グリーンシチューは、小倉南区で多く収められる小松菜を使った、緑色があざやかなシチューです。		
26	木	むぎごはん ぎゅうにゅう はっばうさい ホアンホワタン パリパリいりこ 野菜の日 献立	★むぎごはん でんぷん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら たまご パリパリいりこ	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ きくらげ ★ほうれんそう ☆えのきだけ ★たけのこ	611	22.9	14.8	漢字で「黄花湯」と書くホアンホワタンは、卵が黄色い花のように見える中華風のスープです。		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに キャベツとにんじんのごまずあえ あさりのつくだに	★ごはん じゃがいも さんおんとう さとう ごま	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ うずらたまご てんぷら あさりのつくだに	にんじん だいこん こんにやく ☆キャベツ	680	29.2	19.4	関東煮は、関西でのおでんの呼び名です。関東風のしょうゆで煮こんだおでんが伝わった時に、もともと関西で食べられていたみそ田楽と区別したことが名前の由来です。		
30	月	パン ぎゅうにゅう くろまめきなこクリーム ポテトのチーズに レンズまめのスープ メロン	パン くろまめきなこクリーム じゃがいも マーガリン レンズまめ	☆ぎゅうにゅう ベーコン きざみチーズ	にんじん トマト(かん) たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし メロン	600	21.8	22.9	果物の王様と呼ばれるメロンは、きゅうりやかぼちゃと同じウリ科の植物で、香りの良さ、上品な甘さが特ちょうです。		
31	火	くりごはん ぎゅうにゅう うちこみじる ぶどうゼリー	★ごはん さとう くり うどん ぶどうゼリー	☆ぎゅうにゅう けいにく あぶらあげ	にんじん ほししいたけ ☆shimeji mushrooms(しめじ) いとこんにやく はくさい だいこん しろねぎ	579	17.5	11.4	秋の味覚に欠かせないくりは、縄文時代の遺せきから発見されるほど、日本で古くから親しまれています。		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	644	24.8	21.1	368	89	2.9	299	0.49	0.58	31	6.3	2.2
給食の基準量	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

給食ができるまでの紹介 ～物資地産地消推進協議会 編～



「共同購入委員会」と同時期に開催される「物資地産地消推進協議会」は、市内産農産物の使用を推進したり、青果物について協議したりする会議です。

小倉南区と若松区で育てている「ロマネスコ」を今年もぜひ子ども達に食べてもらいたいです。12～1月に収穫予定です。
(JA職員)

給食に使用している野菜の収穫体験を予定しています。実のなり方や収穫の方法を体験することで地元の野菜に興味をもってほしいです。(給食協会)

大きさがそろわなくても地場産野菜を優先して使用したいです。生育は順調ですか。
(教育委員会)

市内産が確保できない時は県内産で対応します。
(北九州青果)



旬の食材を積極的に取り入れて、児童・生徒に秋の味覚を知らせる献立を作成していきます。(栄養教諭)

青果物の生育状況を考慮して献立作成を行ったり、献立に取り入れたい地場産野菜を計画的に栽培してもらったりすることで安定した給食の提供につなげています。

給食献立アンケート結果

昨年度、北九州市の小学5年生(現・6年生)に給食アンケートを実施しました。好きな麺の献立ベスト5を紹介します。

- 1位 ミートソーススパゲッティ
- 2位 きつねうどん
- 3位 カレーうどん
- 4位 ラーメン
- 5位 わかめ入りかやくうどん



アンケート結果は、令和5年度の献立に反映させています。

レシピコンクール入賞献立



腸活きんぴらごぼう

いけじり みく
昨年度 菅生中学校(2年) 池尻 美空 さん 考案

※家庭向けに作り方をアレンジしています。

【材料】4人分

にんじん	40g	A	しょうゆ麺	小さじ2
ごぼう	70g		こいくちしょうゆ	小さじ1/3
茎わかめ	40g		みりん	小さじ1/3
すりごま	大さじ1		一味唐辛子	少々
サラダ油	小さじ1		塩	少々
			ごま油	少々

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。ごぼうはせん切りにし、水にさらす。茎わかめは塩抜きをし、せん切りにする。
- ② サラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、茎わかめを炒める。
- ③ Aで調味し、炒める。
- ④ すりごまを加えて混ぜる。



地場産食材の茎わかめを、食感よく食べることができます。しょうゆ麺を使うことで、まろやかな味になり、うま味が引き立ちます。麺由来のほのかな香りも楽しめる献立です。

食とSDGs

SDGs(持続可能な開発目標)12

「食品ロス」

1人当たりの食品ロス量: 1日 約114g

※農林水産省 令和3年度推計値 1お茶碗約1杯分

【食品ロスを減らすための工夫】

- ・自分の食べられる量を知る
- ・必要な量を買う、使う
- ・賞味期限が近いものから使う
- ・適切に保存する など



子どもたちに人気のある献立や家庭での食事作りにぜひ取り入れてもらいたい献立、朝ごはんや弁当作りの参考になるレシピをイラスト入りでわかりやすく紹介しています。北九州市学校給食レシピ集紹介のホームページをご覧ください。